



ゆとりわくみたか & にゅーす

236号
2014年9月
会報

一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター

URL <http://www.mitakasc.or.jp>

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-35-16

TEL 0422-47-5152 FAX 0422-47-5657

開館受付時間
平日(月・火・水・金) 午前8時30分～午後5時
平日(木曜日) 午前8時30分～午後7時



紅葉の

越後路・蓬平温泉

～弥彦神社の菊祭りや
寺泊市場でのお買物も～

1泊2日の旅

早めの旅館到着。
蓬平温泉で
ゆっくりおくつろぎ
いただけます!



日程 11月14日(金)～15日(土)

11月14日(金) 午前7時30分 三鷹市役所出発

11月15日(土) 午後7時頃 三鷹市役所解散

参加費

区分	2人1部屋	3人1部屋	4・5人1部屋
会員	27,300円	25,300円	23,300円

*同居家族は、会員料金の1,000円増

*一般は、会員料金の3,000円増

宿泊 新潟県蓬平温泉 和泉屋 (1泊5食付/2日目夕食弁当)

交通 大型観光バス

募集 44名(最少催行人員 バス1台あたり30名)

申込方法

会報到着後から9月17日(水)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
定員をオーバーした場合は、抽選となります。

*空きがある場合は、9月18日(木)から再受付します。

*参加される方には、後日詳しい「しおり」をお届けします。

電話受付
抽選

行程

11/14(金) 1日目

(食事) 朝× 昼○ 夜○

三鷹市役所→《関越道》→小千谷IC▶**小千谷 角屋**(昼食:名物へぎそば)
▶**長岡もみじ園**(紅葉散策)▶**朝日酒造**(見学)▶**蓬平温泉**(泊)和泉屋

11/15(土) 2日目

(食事) 朝○ 昼○ 夜 弁当

ホテル→《北陸道》→三条燕IC▶**弥彦神社**(菊まつり鑑賞)▶**寺泊市場**
(昼食・買物)→《北陸道・関越道》→魚野の里(休憩・買物)▶三鷹市役所
*希望者は、三鷹駅までお送りします。

企画手配旅行: JTBガイアレック



映画前売
鑑賞券

ふしぎな岬の物語

10月11日(土) 全国ロードショー

電話受付
抽選

2014年映画最大の話題作! 吉永小百合×成島出監督
共同企画で贈る、愛しく切なく、温かい物語。

全国の映画館でご覧いただけます!

出演 吉永小百合、阿部寛、竹内結子、笑福亭鶴瓶他

枚数 1会員あたり2枚まで、合計100枚

金額 会員1枚 800円

申込方法 会報到着後から9月12日(金)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
定数を超えた場合は、抽選となります。

舞台

ジャンヌ・ダルク

Jeanne d'Arc

電話受付
先着順

世界最強の悲劇のヒロイン・ジャンヌダルクに挑むのは、NHK 連続テレビ小説「あまちゃん」で注目を集めた有村架純。そしてジャンヌの運命を決めるフランス国王、シャルル7世に東山紀之！ 新たなジャンヌ・ダルクが甦ります!!

日時・枚数 ①10月10日(金) 午後7時～ 先着10枚
②10月11日(土) 午後6時～ 先着10枚

場所 赤坂ACTシアター 【最寄駅】東京メトロ「赤坂駅」3b出口から徒歩1分

出演 有村架純、東山紀之 他

座席 S席指定席

料金 通常料金 12,000 円のところ
会員・家族 8,700 円 (一般 10,800 円)

購入方法 9月10日(水) 9:00 ~ 9月17日(水) までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。先着順に受付します。



キエフ・オペラ ウクライナ国立歌劇場オペラ

トゥーランドット

全3幕【日本語字幕付】

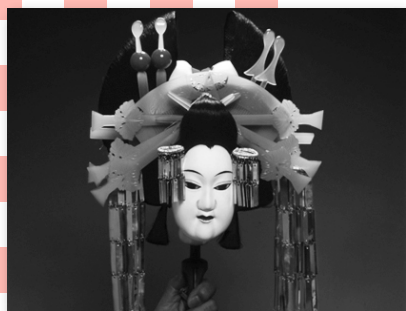
美しく残酷な姫君に一目惚れした王子は、どのようにその心を溶かすのか・・・?
アリア「誰も寝てはならぬ」は、スケートの荒川静香がオリンピックで使用、金メダルに輝き一躍有名に。



日時・枚数 12月12日(金) 午後6時30分～ 先着20枚
場所 府中の森 どりーむホール 【最寄駅】京王線東府中駅より徒歩7分
座席 S席 指定席
料金 通常料金 14,000 円のところ
会員・家族 10,100 円
一般 12,600 円

電話受付
先着順

購入方法 9月10日(水) 9:00 ~ 9月17日(水) までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。



購入方法
会報到着後、9月17日(水) までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。

購入方法

区分	料金
一般	3,200 円
会員・家族	2,600 円

料金 通常料金 3,900 円のところ

座席 指定席

場所 国立劇場 小劇場

日時・枚数 12月6日(土) 11時 ~ 20 枚

【最寄駅】地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」1 番出口より徒歩5分

12月文楽鑑賞教室

脚本(解説書)・上演プログラムつき

日本が世界に誇る
世界無形文化遺産を皆様へ

国立劇場



電話受付
先着順

舞台
ロンドン版

The Shawshank Redemption

ショーシャンクの空に

電話受付
先着順

スティーブン・キングの原作小説を基に、映画化された「ショーシャンクの空に」。
その原作小説から珠玉の舞台作品が誕生!

日時・枚数

日時	金額 (通常料金 9,800 円のところ)	枚数
12月12日(金) 午後7時～	会員・家族 7,000円 (一般 8,800円)	先着10枚
12月14日(日) 午後6時～	会員・家族 7,800円 (一般 9,800円)	先着10枚

場所

日比谷シアタークリエ

【最寄駅】JR「有楽町駅」日比谷口より徒歩7分

出演

佐々木蔵之助、國村 隼 他

座席

指定席

購入方法

9月10日(水) 9:00～

9月17日(水) までに

サービスセンターへ電話でお申し込みください。

先着順に受付します。



平成26年度 第2回 サービスセンター 健康教室

電話受付
先着順

はじめての
ハワイアンフラ



女子力アップで
うるおい体質に!

優雅な動きを心地よいゆったりしたハワイアンミュージックに合わせて行います。

今まで興味はあったけどやってみるきっかけを逃していた方や、初めての方でも気軽に楽しめます。昨年度ご体験いただいた方にも是非お勧めしたい内容です。

日程

10月14日(火)

講師

かぶら木 信子 氏

東急スポーツオアシス契約インストラクター
フラハラウ コウリマナニエ所属

NEW

プライマリー
ウォーキング

若い方から
男性まで
目から鱗の
体験が!

体のバランスが改善され代謝UP!

～美脚&美肌♥健康にも～

フィジカルコンディショナーとして広く活躍しているイクメントレーナー「小西宏和氏」によるウォーキング教室。ダイエットやロコモ予防、足の浮腫みや血行不良に起因した冷え性などにも大変効果的です。

日程

10月23日(木)

講師

小西 宏和 氏

日本ホリスティックコンディショニング協会フィジカルコンディショナー
プライマリーウォーキング指導者協会理事/認定指導員
プライマリーモーション指導者協会認定指導員



プライマリー
ウォーキングって?

赤ちゃんの身のこなしからヒントを得た“筋力に頼らずバランスよく重力と向き合った、今最も注目を浴びている歩行法”



申込
方法

好きなプログラムを選んで、会報到着後 から
9月17日(水) までにサービスセンターへ電話
でお申し込みください。

※先着順に受付します。ただし、空きがある場合は
定員まで受付します。

※ご参加いただける方には後日案内書を送付します。

お願い

毎年 参加者が多数のため、必ず参加できる日を
確認のうえお申し込みください。

講習時間

受付 午後6時から

講習 午後6時30分～午後8時

募集人数

会員・家族(中学生以上) それぞれ先着30名

参加費

無料

持ち物

運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給用ドリンク

※ 両プログラム共、スカートでも受講いただけます。

(但し、ミニスカートはご遠慮ください。)

※ ハワイアンフラは素足で、プライマリーウォーキングは普段履きのままで行います。

会場

三鷹市シルバー人材センター内 2階会議室

新規加入事業所 募集中! 今だからこそ大切な福利厚生

安心!

三鷹市が100%
出資してきた
一般財団法人です。

1ヶ月会費

**お一人
500円!**

**充実・
多彩な
事業!**

お知り合いの事業所をご紹介ください!

サービスセンタースタッフが、
説明にお伺いします。

サービスセンターは、中小企業・小規模事業所の福利厚生面の
強い味方! 会費お一人毎月500円のワンコインで、ご家族も含
めて各種の福利厚生事業が利用できます。



清里高原

自然満喫

ハイキングとハイジの村

～八ヶ岳屈指の溪谷美をご堪能～

電話受付
抽選

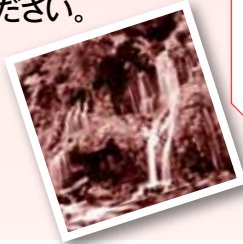
日程 10月5日(日) 午前 7時30分 三鷹市役所出発
午後 6時30分頃 三鷹市役所解散予定

参加費 会 員 5,000円
家 族 5,500円
一 般 6,200円

交通 大型観光バス

募集 44名(最少催行人員 バス1台あたり30名)

申込方法 会報到着後から9月12日(金)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
定員をオーバーした場合は、抽選となります。
※空きがある場合は、9月16日(火)から
再受付します。
※参加される方には、後日詳しい「しおり」を
お届けします。



行程

三鷹市役所 7:30出発

《中央道》

山梨県 清里【川俣東沢溪谷ハイキングコース: 2時間半を予定】
川俣川の上流域に位置するため、水量豊富な渓水と大小の滝、奇岩、
ブナの天然林や巨木などが魅力です。ルートは、終始渓流に沿って
続き、小さな橋によって流れを横切る初心者でも安心なコースです。

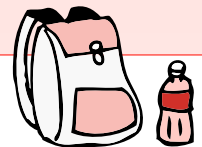
清里高原ホテル【昼食】

ハイジの村【自由散策・見学】

《中央道》

三鷹市役所(希望者は三鷹駅までお送りします。)

※道路状況・天候により、行程及びハイキングコースが変更
となる場合があります。



企画手配旅行 名鉄観光サービス㈱

セサミスポーツクラブ

利用券

有効期限 2015年3月31日(火)まで

後期
販売分

枚数 会員1人につき、
後期(10月～2015年3月)に25枚まで購入できます。

金額 会員1枚 1,300円

※一部別途料金がかかるものがあります。

購入方法 10月1日(水)～
サービスセンター窓口で販売します。
売り切れ次第終了となります。

窓口
販売

ご利用について

- サービスセンター窓口で「利用券」を購入して、ご利用下さい。
- 利用時には、必ず「サービスセンターの会員証」をお持ちください。
- ご利用いただけるのは会員と同居の家族です。

西武園

フリーパス券

秋冬券

先着 255枚 《売り切れ次第終了》

- 内容**
- ◎有効期間(2015年3月末まで)のお好きな1日利用できます。
 - ◎入園+アトラクション乗り放題(ハローキティメルヘンタウン含む)
 - ◎大人・子供共通
(通常料金 大人 3,300円/子供 2,800円)
※チケットは、3歳から必要

枚数 1会員10枚まで購入できます。

料金 会員 1枚 400円

購入方法 会報到着後～サービスセンター窓口で販売します。
先着順・売り切れ次第終了となります。

窓口販売
先着順

10月号の予告

恒例

- 日帰りバスツアー 「築地お買い物ツアー」12月20日(土)
- てもみんグループ 利用チケット

所属数

事業所 497社(前月末比14社増)
会員数 3,079人(前月末比54人増)
(内個人会員 288人) 平成26年7月31日現在

印刷 株式会社 文伸